

Vom richtigen Zeitpunkt

Das Leben mit der Kraft des Mondes



JOHANNA PAUNGER UND THOMAS POPPE
 @mondskronenzeitung.at - www.krone.at/mondskalender
 www.facebook.com/PaunggerPoppeOfficial

MONTAG, 22. MAI



ZWILLINGE

im zunehmenden Mond



Gesichtspflege



Obstbaum schneiden



Gießen



Licht- und Blütentag
 Nahrungsqualität: Fett
 Körperzone: Schultern, Arme und Hände

BEINWELL

Wenn Ihre Hände einmal ohne erkennbaren Grund schmerzen, dann hilft das Auflegen von frisch zerstampften Beinwell-Blättern besonders gut. Beinwell besitzt ein raues Blattwerk mit lila bis violetter Blüte und wächst an kargen Plätzen. Ab etwa Juni oder Juli steht die Pflanze in Blüte, ihre Heilkraft lässt dann langsam nach. Ab Herbst sollte man nur noch die Wurzel ausgraben, wenn man Salben oder Tinkturen herstellen will. Über den Umgang mit Kräutern, Sammelzeitpunkte und vieles mehr informiert unser Buch „Der lebendige Garten“ ausführlich.

Krone
 INFO
 VORARLBERG

SPRUCH DES TAGES:

Optimismus ist die extremste Form der Verwegenheit.

Anatole France

NAMENSTAG: Rita, Julia, Emil

RUFNUMMERN

KRONE-OMBUDSFRAU
 Montag bis Freitag 10 - 15 Uhr
 057060/23436
GESUNDHEIT
 Vergiftungen: 01/406 4343
 Landeszahnärztekammer Vorarlberg
 05 05 11 - 6800
 Apothekendienst: 1455 (österreichweit)
 Telefonische Gesundheitsberatung: 1450
 Rettungs-Notruf: 144
 Telefonseelsorge: 142
 Krisenhotline Telefon: Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr 05572-202388
 Aidshilfe Telefon: Di und Do von 17 bis 19 Uhr, Mi von 10 bis 13 Uhr 05574/46526
IFS FRAUENNOTWOHNUNG - Gewalt gegen Frauen und deren Kinder ... wir helfen, rund um die Uhr, anonym, frauennotwohnung@ifs.at (0)5 1755 577
IFS GEWALTSCHEUTZSTELLE Vorarlberg (0) 5 1755 535 gewaltschutzstelle@ifs.at
IFS SCHULDENBERATUNG (0) 5 17 55 580

OPFERNOTRUF

0800 112 112 (kostenfreie Beratung)
VEREIN SCHMETTERLUNGE Verein für Betroffene von sexueller Gewalt und deren Angehörige 0664 8576771, www.schuetzedeinkind.at
Kija - KINDER & JUGEND ANWALT
 Mo bis Do von 8.30 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr, Fr von 8.30 bis 12 Uhr
 05522 84 900 oder kija@vorarlberg.at
VLBG LANDESVERBAND FÜR PSYCHOTHERAPIE 05572 21463, www.psychotherapie.at/vlp
MÄDCHENTELEFON
 0800 211317
RAT AUF DRAHT
 Notruf für jungen Menschen: 147
FRAUENHELPLINE
 0800 222 555 - Kostenlose telefonische Erst- und Krisenberatung für Frauen, Kinder und Jugendliche, die von Gewalt betroffen sind.

SÜDDEUTSCHES LOTTO

5 6 24 33 34 42 Superzahl: 3
 Super 6 Zahl: 3 1 3 7 5 1
 Gewinnzahl-Lotteriespiel 77:
 1 0 3 9 7 4 7. Ohne Gewähr

ZAHLLOTTO

24 59 20 30 38
 20. 5. 2023 (ohne Gewähr)

Fotos: Maurits Shorret



Lieder, die das Leben so schreibt

Alfred Bischof macht Musik und will so die Herzen der Menschen erreichen.

Ich habe den Kummer und Schmerz niedergeschrieben und hoffe, dass ich mit meinen Liedern auch anderen über eine schwere Zeit helfen kann. Meine Musik soll die Herzen der Menschen erreichen und im besten Falle etwas Positives bewirken.

Liedermacher Alfred Bischof aus Rankweil

zu ihm: „Alfred, fang' an, deine eigenen Lieder über das Leben zu schreiben. Das sind die Besten.“ Erst noch zögerlich, später voller Tatendrang nahm Alfred diesen Rat ernst und die Gitarre zur Hand. So entstanden seine ersten Songs.

Nicht lange und schon wurde ein deutscher Musikverlag auf ihn aufmerksam. Dieser hatte ganz genaue Vorstellungen und Playbacks, die Alfred vertexten sollte. Er und seine damalige Freundin, die ebenso Teil der Band Ambrosia war, wurden so zum Duo „Capri-

cone“. „Wir sind zwar viel unterwegs gewesen, aber mir hat immer meine Gitarre gefehlt“, bedauert Bischof den Auszug in ein anderes Metier. Mit seiner Duopartnerin und späteren Ehefrau sollte er ebenso kein lange währendes Liebesglück teilen. Denn nach einem Umzug ins Burgenland fingen die Probleme an: „Ich bekam eine Muskelerkrankung mit so starken Schmerzen, dass ich ein Jahr lang außer Gefecht war.“ Die Musik und das Glück blieben auf der Strecke, bis er wieder zu seiner Gitarre



Der Rankweiler Liedermacher konnte als bester Singer-Songwriter und Mundartinterpret den Deutschen Rock & Pop Preis gewinnen. Da ist er zurecht mächtig stolz darauf!



griff. „Eine Bekannte wollte, dass ich beim Geburtstag ihres Vaters spielte. Ich sollte aber alleine kommen“, berichtet er. Getrieben von der Liebe zur Musik, spielte er trotz Schmerzen: „Mir tat alles weh, aber es hat mich innerlich geflasht.“

Preisgekrönter Mundartinterpret

2017 scheiterte die zweite Ehe. Dieses Ende ebnete ihm den Neuanfang in seiner Heimat Vorarlberg. Zurück in seinem Elternhaus gab er Gitarrenkurse und feilte an seiner Musik. Im gleichen Jahr sollte er von seiner Mama Abschied nehmen müssen. „Ich schrieb ein Lied für sie und spielte es in der Kirche.“ Ab diesem Moment war Bischof nicht mehr nur Musiker, nein, er realisierte, dass er ein Liedermacher war.

Noch regelrecht erstaunt von dieser Erkenntnis fing er an, seine Musik unter die

Leute zu bringen. Diesen Herbst wird nun sein Album präsentiert. „Meine Musik soll die Herzen der Menschen erreichen und im besten Falle etwas Positives bewirken.“ Denn seine Texte handeln nicht nur von biografischen Erfahrungen, die er musikalisch verarbeitet. Er übt mit seinen Liedern auch an Politik und Gesellschaft Kritik, jedoch immer mit einer großen Portion Humor und Entertainment. „Die Leute merken, dass meine Musik handgemacht ist, und das gefällt ihnen“, berichtet der 53-Jährige von vielen positiven Rückmeldungen. Seine Lieder kommen sogar so gut an, dass sie Preise abräumen. So konnte er letztes Jahr den Deutschen Rock & Pop Preis in zwei Kategorien einheimen. „Es läuft immer besser und ich hoffe, dass meine Musik auch immer mehr Menschen im Ländle hören!“

SN